

# การบำบัดครอบครัวเชิงโครงสร้างและจิตวิทยาเชิงบวก

## Structural Family Therapy and Positive Psychology

วันที่รับบทความ : 3 มีนาคม 2563

วันที่แก้ไขบทความ : 27 พฤษภาคม 2563

วันที่ตอบรับบทความ : 29 พฤษภาคม 2563

ภาสกร คุ่มศิริ<sup>1</sup>

นฤมล พระใหญ่<sup>2</sup>

นันท์ชัตสนันท์ สกุลพงศ์<sup>3</sup>

สิทธิพร ครามานนท์<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดประสงค์เพื่อนำเสนอความรู้การให้การบำบัดครอบครัวแบบเน้นโครงสร้าง ซึ่งนำเสนอแนวคิดทฤษฎีในการวิเคราะห์โครงสร้างครอบครัว ได้แก่ ระบบย่อยในครอบครัว ขอบเขต บทบาท กฎ และอำนาจรวมถึงเทคนิคการบำบัด ได้แก่ การเข้าร่วมการวางกรอบใหม่ การตั้งกฎ การสร้างขอบเขต และการปรับโครงสร้าง เป็นต้น นอกจากนี้ ยังนำเสนอการบำบัดครอบครัวแบบโครงสร้างร่วมกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งมีเทคนิคที่น่าสนใจ ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพและค้นหาจุดแข็งของครอบครัว การใช้พลังบวกหรือเน้นจุดแข็ง การสร้างกรอบใหม่ การส่งเสริมความเป็นพ่อแม่ การสร้างกติกาใหม่การค้นหาข้อบกพร่องแห่งปัญหา สำหรับส่วนท้ายของบทความเป็นการเสนอแนวทางของโปรแกรมการบำบัดและงานวิจัยที่น่าสนใจด้วย

**คำสำคัญ :** การบำบัดครอบครัวเชิงโครงสร้าง การปรึกษาครอบครัว จิตวิทยาเชิงบวก

---

<sup>1</sup> นิสิตปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาประยุกต์) สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

e-mail: taitae\_ong9@hotmail.com

<sup>2</sup> อาจารย์ ดร. ประจักษ์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>3</sup> อาจารย์ ดร. ประจักษ์สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

# Structural Family Therapy and Positive Psychology

Received: March 3, 2020

Revised: May 27, 2020

Accepted: May 29, 2020

Passakorn Koomsiri<sup>1</sup>

Narulmon Pramai<sup>2</sup>

Nanchatsan Sakunpong<sup>3</sup>

Sittiporn Kramanon<sup>3</sup>

## Abstract

This article aims to present concepts about structural family therapy. Its scope is to present theoretical concepts in analyzing family structures such as subsystems, boundaries, roles, rules, and power. Also, this article presents therapy techniques, such as joining, reframing, enacting, boundary making, and restructuring. In addition, the authors present the above concepts with positive psychology which include interesting techniques such as initial rapport building and strengths finding, punctuating the positive or focusing on strengths, reframing, focusing on parents as models, enacting, and finding exceptions. In addition, at the end of the article, the authors present both an example of a structural family therapy program combined with the use of positive psychology and samples of interesting research papers.

**Key words:** family counseling, positive psychology, structural family therapy

---

<sup>1</sup> Graduate student, Doctor of Philosophy Program in Applied Psychology, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

e-mail: taitae\_ong9@hotmail.com

<sup>2</sup> Lecturer, Department of guidance and educational psychology, Faculty of Education, Srinakharinwirot University

<sup>3</sup> Lecturer, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

## บทนำ

ครอบครัวเป็นระบบพื้นฐานของสังคมที่ส่วนใหญ่มนุษย์เมื่อเกิดขึ้นมาต้องมีปฏิสัมพันธ์ด้วยกัน ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย โดยมีอิทธิพลตั้งแต่ร่างกายระดับยีนส์จนถึงพัฒนาการด้านจิตใจ จากการศึกษา แนวคิดทฤษฎีทางด้านจิตใจพบว่า ครอบครัวมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพจิตในช่วงต้น ๆ ของชีวิต ได้แก่ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Sigmund Freud ที่ให้ความสำคัญกับพัฒนาการเด็ก อายุ 0-6 ปี ซึ่งครอบครัวเป็นปัจจัยเอื้อต่อพัฒนาการ รวมถึงทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมจิตใจของ Erik Erikson ที่อธิบายพัฒนาการทางจิตใจเพิ่มเติมโดยเน้นความสำคัญของปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างและสังคมที่มีผล ต่อพัฒนาการทางจิตใจตลอดช่วงชีวิต (มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุนิษฐ์, 2558, หน้า 2-8) อย่างไรก็ตามสภาพสังคมปัจจุบันพบว่าการพัฒนาเศรษฐกิจเป็นไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบกับมนุษย์ และการปรับตัวของครอบครัว จากการศึกษาครอบครัวในสังคมไทยจากนวนิยายไทยช่วงปี 2508-2557 ของ หลิงเฟินโม (2560, หน้า 1-12) พบปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว การรับค่านิยมจากตะวันตก ปัญหาที่เกิดจากเศรษฐกิจ และปัญหาที่เกิดจากพื้นฐานวิถีชีวิตแตกต่างกันทำ ให้มีปัญหาในการปรับตัว

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่าครอบครัวมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ได้แก่ การศึกษาของ อรพินทร์ ชูชม สุภาพร ธนะชานันท์ และทัศนาก ทอภักดี (2554) พบว่า ปัจจัยครอบครัว ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ส่งผลทางบวกต่อภูมิคุ้มกันทาง จิต และจากการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคซึมเศร้าในชุมชนแออัดแห่งหนึ่ง พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การมีสมาชิกในครอบครัวใช้สารเสพติด มีปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว และการไม่มีแหล่งสนับสนุนทางสังคม (มาลินี อยู่ใจเย็น, สุทธนันท์ กัลละ, ศศิวิมล บุรณะเรข และไชนภา แก้วจันทร์, 2561, หน้า 100-107) และวัลภา บุรณกลีศ (2560, หน้า 25-33) พบว่าการดูแลสุขภาพตนเองและสัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความสุขของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์กัน ทางบวกกับสัมพันธภาพในครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 จากวรรณกรรมดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า ครอบครัวมีผลต่อความสุขระดับบุคคล หรืออาจกระทบต่อบุคคลโดยเฉพาะปัญหาสุขภาพจิตได้

สำหรับการให้ความช่วยเหลือหรือจัดการปัญหาของครอบครัวอีกรูปแบบหนึ่ง คือ การให้การปรึกษาหรือบำบัดครอบครัวว่าเป็นการรวมเอาบุคคลที่มีความผูกพันกันในฐานะเป็นครอบครัว เข้ามาร่วม เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาาร่วมกัน สำหรับครอบครัวในที่นี้หมายถึง บุคคลที่มีความใกล้ชิดได้แก่ พ่อแม่ สามี หรือภรรยา ลูก ญาติพี่น้อง รวมถึงเพื่อนด้วย (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554, หน้า 87-89) ซึ่งบทความนี้ ผู้เขียนขอเสนอแนวคิดการบำบัดครอบครัวแบบเน้นโครงสร้าง (Structural Family Therapy) ที่มีความเชื่อว่า “individual’s symptoms are best understood when examined in the context of family interactional patterns” (Minuchin & Nichols, as cited in Gladding, 2019, p. 291) นั้น หมายถึง การทำความเข้าใจอาการของบุคคลจะทำได้ดีที่สุดเมื่อทำความเข้าใจบริบทของรูปแบบ

ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวและนำเสนอร่วมกับการใช้จิตวิทยาเชิงบวกที่เป็นการศึกษาด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับศักยภาพของมนุษย์ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, pp. 5-14) โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความเข้าใจและประยุกต์ใช้ตัวแปรศักยภาพของมนุษย์เพื่อช่วยเหลือบุคคล และส่งเสริมการเติบโตของชุมชนสังคมที่ดีงาม ผู้เขียนมองว่าเป็นประโยชน์มากยิ่งกับการให้ความช่วยเหลือครอบครัว

### การบำบัดครอบครัวแบบเน้นโครงสร้าง

การบำบัดครอบครัวแบบเน้นโครงสร้าง เน้นว่าความบกพร่องของการทำหน้าที่ครอบครัวเป็นปัจจัยเอื้อให้ปัญหาระดับบุคคลเกิดขึ้นและคงอยู่ ซึ่งอาจจะไม่จำเป็นต้องเป็นสาเหตุที่ทำให้ปัญหาเกิดขึ้น แต่จะเป็นปัจจัยที่ทำให้ปัญหาคงอยู่หรือยืดเยื้อต่อไปนั้น มาจากโครงสร้างของระบบครอบครัวที่เป็นปัญหานั้นเอง ดังนั้นการเข้าไปจัดระเบียบหรือปรับโครงสร้างครอบครัวใหม่อาจทำให้อาการหรือปัญหาระดับบุคคลดีขึ้น สำหรับการบำบัดครอบครัวแบบเน้นโครงสร้างเริ่มต้นมาจากประสบการณ์ของ Salvador Minuchin และคณะ การบำบัดนี้ถูกสร้างขึ้นจากความจำเป็นขณะที่เขาเป็นแพทย์ฝึกหัดที่ Wiltwyck School และทำงานเกี่ยวกับเด็กประพฤติดี (Jones, Lettenberger, & Wickel, 2011, p. 342; Gladding, 2019, p. 291)

### เป้าหมายของการบำบัด

การบำบัดครอบครัวแบบเน้นโครงสร้างมีเป้าหมายเพื่อจัดโครงสร้างระบบครอบครัวใหม่ โดยช่วยปรับกฎของครอบครัวให้เกิดความเหมาะสม สร้างปฏิสัมพันธ์ เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงวิธีการสื่อสารในครอบครัวใหม่ รวมทั้งปรับขอบเขตระบบย่อยภายในโครงสร้างครอบครัว เช่น สามัญภรรยา พี่น้อง พ่อแม่ ให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัจจุบัน เช่น ระบบใดที่พึ่งพิงมากเกินไปก็ปรับให้มีอิสระมากขึ้นโดยยังคงคำนึงถึงกันอยู่ บางครอบครัวห่างเหินก็จะทำให้เกิดความคุ้นชินใกล้ชิดสนิทสนมกัน หรือบางบ้านมีกฎที่เข้มงวดก็ต้องปรับให้ยืดหยุ่นมากขึ้น (เพ็ญญา กลิ่นภาดล, 2559, หน้า 126)

### แนวคิดหลักที่สำคัญ

โครงสร้างครอบครัวมีอิทธิพลทำให้ครอบครัวดีขึ้นหรือแย่ลงก็ได้ ในบางครอบครัวได้รับการจัดระเบียบเป็นอย่างดี ในรูปแบบลำดับชั้น มีกฎที่เข้มงวด ในขณะที่บางครอบครัวมีโครงสร้างที่จัดระเบียบเพียงเล็กน้อยแต่สมาชิกในครอบครัวทำงานเกินขอบเขตก็อาจทำให้เกิดความเครียด ความเข้มงวด ความสับสนวุ่นวาย และความผิดปกติในครอบครัวได้ ซึ่งจะส่งผลให้ครอบครัวเข้าสู่ภาวะวิกฤต ครอบครัวที่มีโครงสร้างที่เปิดกว้าง เหมาะสม ยืดหยุ่น จะทำหน้าที่ครอบครัวได้ดีกว่าเมื่อเทียบกับครอบครัวที่ไม่มีการจัดการโครงสร้าง ทั้งนี้ แนวคิดดังกล่าวยังพูดถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างหน่วยย่อยของสมาชิกครอบครัวจะมีความเป็นพันธมิตรเกิดขึ้น ซึ่งบางครั้งมีการร่วมเป็นพันธมิตรเพื่อต่อต้าน (coalition) เป็นการร่วมมือกันระหว่างสมาชิกครอบครัวคนใดคนหนึ่งเพื่อต่อต้านสมาชิกคนที่สาม ประกอบด้วย พันธมิตรที่มั่นคง (stable coalition) คือ การรวมกันแบบคงที่กลายมาเป็นส่วนสำคัญของการใช้ชีวิตประจำวันของครอบครัว

เช่น แม่และลูกชาย และพันธมิตรทางอ้อม (detouring coalition) คือ การนำสมาชิกครอบครัวที่เป็นบุคคลที่สามารถรับมือกับปัญหาหรือความขัดแย้งเพื่อลดความเครียดในความสัมพันธ์ (Gladding, 2019, p. 292)

### ระบบย่อยในครอบครัว (Subsystems)

ระบบย่อยในครอบครัวเป็นแนวคิดหนึ่งที่สำคัญของทฤษฎีนี้กล่าวคือ หน่วยเล็ก ๆ ที่ทำงานเชื่อมโยงกันภายใต้ระบบโดยรวมเพื่อดำเนินงานต่าง ๆ ของครอบครัวระบบย่อยถูกกำหนดไว้ด้วยขอบเขตและกฎที่เชื่อมโยงไว้ เช่น เลี้ยงเด็ก ผู้นำ ผู้ดูแลบ้าน เป็นต้น ทั้งนี้ หากระบบย่อยถูกขัดขวางหรือทำหน้าที่บกพร่องอาจทำให้เกิดความเครียด และปฏิกิริยาทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งแนวคิดดังกล่าวได้แบ่งระบบย่อยที่สำคัญของครอบครัวไว้ 3 ระบบย่อยกล่าวคือ ระบบย่อยแบบคู่สมรส ระบบย่อยแบบผู้ปกครอง และระบบย่อยแบบญาติพี่น้อง ดังต่อไปนี้ (Gladding, 2019, p. 293)

ระบบย่อยแบบคู่สมรส (spousal subsystem) อาจประกอบไปด้วย พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว คู่รักที่มีความหลากหลายทางเพศหรือคู่รักต่างเพศ ประกอบเป็นคู่ที่ดูแลกันและกัน ระบบย่อยนี้สามารถแสดงให้เห็นได้ถึงคุณภาพของโครงสร้างครอบครัว และวิธีการทำงานของระบบครอบครัว เช่น ระบบย่อยคู่สมรสทำงานได้ดีที่สุดเมื่อมีความสอดคล้องกัน เช่น สามีภรรยาอาจจะทำงานกันเป็นทีม โดยคนหนึ่งรับผิดชอบเรื่องงานบ้านและอีกคนรับผิดชอบเรื่องงานนอกบ้าน ซึ่งทั้งสองฝ่ายยอมรับอิทธิพลที่พวกเขามีต่อกันและการพึ่งพากันและกัน

ระบบย่อยแบบผู้ปกครอง (parental subsystem) ซึ่งรวมไปถึงพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ปู่ย่าตายาย พ่อหรือแม่แท้ ๆ พ่อหรือแม่เลี้ยง ระบบย่อยนี้ถูกสร้างขึ้นเพื่อรับผิดชอบเรื่องการดูแลปกป้องและขัดเกลาทางสังคมให้กับลูก รวมถึงเป็นระบบบริหารครอบครัว ซึ่งทฤษฎีครอบครัวเชิงโครงสร้างเชื่อว่าระบบผู้ปกครองที่ร่วมมือกันอย่างเหนียวแน่น คือ ส่วนสำคัญของการทำงานของครอบครัวที่เหมาะสม ระบบย่อยแบบผู้ปกครองต้องเปลี่ยนแปลงไปเมื่อลูกเติบโตขึ้น ซึ่งกฎที่ใช้กับเด็กอาจจะใช้ไม่ได้ผลกับวัยรุ่น ดังนั้นผู้ปกครองจะถูกท้าทายอยู่เสมอในการกำหนดความเหมาะสม ความชัดเจน และขอบเขตที่ช่วยให้สมาชิกครอบครัวเข้าถึงซึ่งกันและกันได้โดยไม่ใกล้ชิดหรือห่างกันมากเกินไป

ระบบย่อยแบบพี่น้อง (sibling subsystem) คือหน่วยภายในครอบครัวที่สมาชิกอยู่ในรุ่นเดียวกัน เช่น พี่สาว พี่ชาย น้องชาย น้องสาว ในบางครอบครัวพี่น้องมาจากเด็กที่เกิดจากพ่อแม่เดียวกัน ในบางครอบครัวเป็นพี่น้องที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยง ระบบพี่น้องที่มีความต่างของอายุอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบ อย่างไรก็ตามระบบพี่น้องจะมีความใกล้ชิดกันทางจิตใจ เนื่องจากมีโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์กัน

## ขอบเขต (Boundaries)

ขอบเขตเป็นปัจจัยหนึ่งที่แบ่งแยกสมาชิกครอบครัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นการจัดระเบียบรูปแบบครอบครัวอย่างหนึ่ง ทั้งนี้ ระดับการมีปฏิสัมพันธ์และมีส่วนร่วมของสมาชิกครอบครัวนั้นอยู่ภายใต้การควบคุมของขอบเขตที่มีอยู่ระหว่างสมาชิกครอบครัว (Kindsvatter, Duba & Dean, 2008, p. 206) ตามแนวคิดนี้ขอบเขตถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทและแสดงให้เห็นเป็นสัญลักษณ์ด้วยการใช้เส้น ดังนี้

1. ขอบเขตชัดเจน (clear boundaries) แสดงโดย เส้นประ (---) ขอบเขตที่ชัดเจนประกอบไปด้วยกฎที่ชัดเจนและสมาชิกครอบครัวสื่อสารและสัมพันธ์กัน ในครอบครัวที่มีขอบเขตชัดเจน สมาชิกสามารถแลกเปลี่ยนข้อมูล และแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมาต่อกันได้อย่างอิสระ ในครอบครัวแบบนี้ จะมีการประนีประนอม และการปรองดองจะเกิดขึ้นในครอบครัวได้สำเร็จ ผู้ปกครองและเด็กจะรู้สึกมีส่วนร่วม ในขณะเดียวกันก็รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง

2. ขอบเขตเข้มงวด (rigid boundaries) แสดงโดย เส้นตรง (—) เป็นขอบเขตระหว่างสมาชิกที่ไม่ยืดหยุ่น และเต็มไปด้วยการใช้อำนาจ ขอบเขตแบบนี้จะทำให้ผู้คนแยกห่างออกจากกัน สมาชิกครอบครัวมีความยากลำบากในการสร้างสัมพันธ์ใกล้ชิดต่อกัน ด้วยเหตุนั้นบุคคลอาจจะแยกตัวออกจากครอบครัว

3. ขอบเขตกระจัดกระจาย (diffuse boundaries) แสดงโดย เส้นจุดไข่ปลา (...) ขอบเขตที่กระจัดกระจาย สมาชิกครอบครัวบางคนจะถูก “กลืน” แทนที่จะสร้างความเป็นอิสระและเป็นตัวเอง ระบบย่อยที่มีขอบเขตแบบกระจัดกระจายจะมีการพึ่งพิงกันจนเกินไป

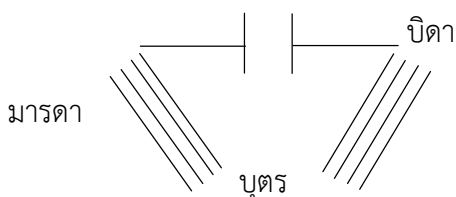


ภาพที่ 1 แสดงการใช้สัญลักษณ์อธิบายขอบเขตของครอบครัว

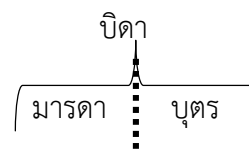
ที่มา : ประยุกต์จาก Gladding (2019, p. 294)

นอกจากนี้ ในครอบครัวที่มีความขัดแย้งกันและดึงบุคคลที่ 3 เข้ามามีส่วนร่วมมีความสนิทแนบแน่นกัน จะใช้สัญลักษณ์เส้นสามเหลี่ยม (triangulation) หรืออาจเรียกว่าเป็นสามเหลี่ยมแห่งปัญหา เป็นกระบวนการของระบบที่เด็กกลายเป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์ที่ขัดแย้งกันของผู้ปกครองโดยการเลือกข้าง (แสดงในภาพ ง) และรูปแบบครอบครัวอีกประเภทที่มีปัญหา คือ ระบบครอบครัวที่เด็กที่ต้องรับบทบาทเป็นผู้ปกครอง (parentified children) เนื่องจากพ่อแม่แยกออกจากกัน เด็กเหล่านี้จะได้รับการความรับผิดชอบที่สูงเกินกว่าพัฒนาการ เด็กจะถูกดึงมาทำหน้าที่ข้ามรุ่น ซึ่งความรับผิดชอบ

เหล่านี้ เช่น งานที่ต้องทำในชีวิตประจำวัน เช่น ทำอาหาร ซื้ของ หาเงิน เลี้ยงน้อง ซึ่งเด็กจะกลายเป็นแหล่งพึ่งทางอารมณ์ให้กับพ่อแม่ ความสัมพันธ์แบบนี้เป็นลักษณะที่กลับกันของพัฒนาการและบทบาทที่เหมาะสมของผู้ปกครองและเด็ก (แสดงในภาพ จ) (Buehler & Welsh, 2009, p. 167; Minuchin, as cited in Gladding, 2019, p. 295)



จ. ครอบครัวที่เกิดสามเหลี่ยมแห่งปัญหา



จ. การดึงสมาชิกฝ่ายหนึ่งมาเป็นพันธมิตร  
ลักษณะนี้บุตรถูกดึงมาเข้าร่วมแบบข้ามรุ่น  
ทำหน้าที่แทนบทบาทผู้อื่น

ภาพที่ 2 แสดงแผนภาพสามเหลี่ยมแห่งปัญหาและครอบครัวที่เด็กทำหน้าที่ผู้ปกครอง  
ประยุกต์จาก Gladding (2019, p. 294)

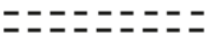
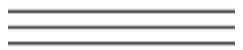
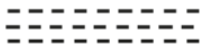
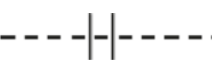
อย่างไรก็ตาม แนวคิดการบำบัดครอบครัวแบบเน้นโครงสร้างยังเน้นถึงบทบาท กฎ และอำนาจภายในโครงสร้างของครอบครัวด้วยซึ่งอธิบายดังนี้ (Gladding, 2019, pp. 295-296)

ในเรื่องของ บทบาท (roles) นักจิตวิทยาต้องเข้าใจถึงตำแหน่งและหน้าที่การทำงานต่าง ๆ ของสมาชิกของครอบครัว บทบาทหน้าที่บางอย่างอาจไม่ถูกปรับเข้ากับสภาพปัจจุบัน เช่น สมาชิกครอบครัวที่เด็กที่สุดจะถูกวางบทบาทให้เป็นเพียง “เด็กน้อย” ไม่เคยถูกฟังอย่างจริงจังจากใครแม้เด็กน้อยคนนี้จะโตแล้วก็ตาม

สำหรับ กฎ (rules) ของครอบครัวที่ถูกถ่ายทอดมารุ่นสู่รุ่นโดยไม่คำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของวิถีชีวิตของครอบครัว อาจเกิดเป็นความเสียหายด้านการทำงานของหน้าที่ครอบครัว ซึ่งกฎในครอบครัวอาจจะมีลักษณะที่ชัดเจนหรือเป็นกฎโดยนัยก็ได้ วิธีการตั้งกฎที่ดี คือสมาชิกครอบครัวทุกคนต้องยอมรับอย่างชัดเจนว่ากฎสำหรับครอบครัวจะเป็นอย่างไร ซึ่งสามารถทำได้โดยการประชุมครอบครัว

อำนาจ (power) คือ ความสามารถที่จะทำบางสิ่งบางอย่างหรือให้ได้บางอย่างมาสำเร็จ อำนาจในครอบครัวมีความเกี่ยวข้องกับหน้าที่ความรับผิดชอบ นั่นคือสามารถดำเนินการเรื่องการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ในครอบครัวที่มีปัญหา อำนาจจะตกเป็นของสมาชิกไม่กี่คน สมาชิกครอบครัวที่ไม่มีสิทธิ์อาจแยกตัวเองออกจากครอบครัว หรือเข้าไปร่วมมือกับสมาชิกที่แข็งแกร่งกว่า จะมีการปะทะกันทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อให้ได้อะไรบางอย่าง หลังจากที่สังเกตได้ว่าอำนาจกระจายตัวในครอบครัว

อย่างไร นักจิตวิทยาจะใช้ทักษะเพื่อเปลี่ยนแปลงสมดุลอำนาจในขณะนั้น และช่วยเหลือให้ครอบครัวได้เรียนรู้วิธีการใหม่ในการจัดการกับสถานการณ์ที่ต้องมีการใช้อำนาจ ทั้งนี้ยังมีการเสนอเส้นสัญลักษณ์อื่น ๆ เพิ่มเติมอีก ดังนี้

|                                                                                   |                     |                                                                                   |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  | แทน สนิทใกล้ชิดกัน  |  | แทน ความขัดแย้ง         |
|  | แทน หลอมรวมกัน      |  | แทน เกลียด              |
|  | แทน เป็นศัตรูกัน    |  | แทน แยกตัวเหินห่าง      |
|  | แทน ใช้ความรุนแรง   |  | แทน ถูกกระทำด้านอารมณ์  |
|  | แทน ศัตรูแบบใกล้ชิด |  | แทน ถูกกระทำด้านร่างกาย |
|  | แทน ศัตรูแบบห่าง ๆ  |  | แทน ถูกกระทำทางเพศ      |

ภาพที่ 3 แสดงสัญลักษณ์แสดงเส้นความสัมพันธ์ในการวิเคราะห์ครอบครัว

ที่มา : ประยุกต์จาก Gladding (2019, p. 295)

### แนวทางการให้ความช่วยเหลือ

เทคนิคการให้การบำบัดหลักที่ใช้บ่อยที่สุด มีดังนี้

การเข้าร่วม (joining) การเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวนำไปสู่กระบวนการรักษา นักจิตวิทยาต้องทำงานกับทุกคนในครอบครัว โดยสร้างสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว แสดงความเข้าใจอย่างจริงจัง สร้างความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยผ่านการรับฟังและการสะท้อนความเข้าใจ ซึ่งการเข้าร่วมกับครอบครัวเพื่อให้การช่วยเหลือมี 4 วิธี ดังนี้ (Gladding, 2019, p. 296-298)

การสำรวจปัญหา (tracking) คือ การที่นักจิตวิทยาทำการสำรวจข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่ของครอบครัว โดยอาจใช้วิธีการทวนความหรือสรุปเรื่องราวที่ผู้รับบริการเล่าอย่างไม่ตัดสินแต่จะรวบรวมข้อมูลด้วยการใช้คำถามปลายเปิดเพื่อแสดงความสนใจ เมื่อได้ข้อมูลแล้วนักจิตวิทยาจะนำมาวางแผนเพื่อให้การช่วยเหลือต่อไป

การจำลอง (mimesis) นั่นคือ การที่นักจิตวิทยากลายเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว โดยจำลองและเลียนแบบเนื้อหาของการสื่อสารภายในครอบครัว สะท้อนให้ครอบครัวเห็นการสื่อสาร รวมถึงบรรยากาศในครอบครัว เช่น พูดคุยหยอกล้อกับครอบครัวที่ร่าเริง

การให้การยืนยันกับสมาชิกครอบครัว (confirmation of a family member) เกี่ยวข้องกับการใช้คำเพื่อเข้าใจสมาชิกแต่ละคนโดยแสดงอารมณ์เพื่อสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นรวมถึงพฤติกรรมภายในที่



ไม่ได้แสดงออกมาของสมาชิกครอบครัว เป็นการอธิบายพฤติกรรมของบุคคลโดยไม่ตัดสิน การยืนยันจุดแข็งของสมาชิกในครอบครัว

การเอื้ออำนวย (accommodation) ทำการปรับโครงสร้างครอบครัวเพื่ออำนวยความสะดวกต่อการช่วยเหลืออาจต้องระมัดระวังโดยต้องใช้เวลาเนื่องจากต้องตัดสินใจอย่างรอบคอบว่าครอบครัวสามารถก้าวผ่านขอบเขตการทำงานเดิม ๆ ของครอบครัวที่มีปัญหา หากประเมินว่าครอบครัวมีความพร้อม นักจิตวิทยาจะทำหน้าที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่โครงสร้าง ปรับขอบเขตการทำงาน และการสื่อสารให้เหมาะสม

### เทคนิคการบำบัดที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนของโครงสร้างครอบครัว

ผู้เขียนสรุปใจความสำคัญของเทคนิคต่าง ๆ ตามแนวความคิดการบำบัดแบบโครงสร้างครอบครัวพอสังเขป ได้ดังนี้ (Gladding, 2019, p. 298-301)

การวางกรอบใหม่ (reframing) เป็นการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ โดยข้อเท็จจริงของเหตุการณ์ไม่ได้เปลี่ยนไป แต่ความหมายของสถานการณ์จะถูกทำให้เกิดมุมมองใหม่ เช่น วางกรอบพฤติกรรมใหม่ ได้แก่ “ความซุกซนที่แก้ไขไม่ได้” โดยหาทางปรับเปลี่ยนทัศนคติของบุคคลที่ซุกซนว่าเกิดความเปลี่ยนแปลงได้เสมอ หรือความซุกซนมักเป็นไปตามพัฒนาการ

การเว้นหรือการคั่น (punctuation) เช่น การพยายามแสดงให้เห็นว่าตนมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของลูกมากกว่าสนใจที่ปัญหา โดยให้ความสนใจความสามารถของแม่ในการแก้ไขหรือปรับวินัยลูก การเว้นวรรคสถานการณ์จะทำให้การรับรู้ของทุกคนที่เกี่ยวข้องเปลี่ยนไป ซึ่งมีความเป็นไปได้ที่จะเกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ ในอนาคตได้

การไม่สมดุล (unbalancing) คือ การสนับสนุนบุคคลหรือระบบย่อยบางส่วนของครอบครัว เช่น นักจิตวิทยาอาจนั่งข้างลูกสาวที่มีปัญหาพฤติกรรมสามารถออกรับแทนลูกสาว หลังจากนั้นก็อาจให้เหตุผลกับลูกสาวว่าเพราะอะไรถึงควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เมื่อวิธีการนี้ถูกนำไปใช้กับคนที่ตกเป็นรองในระบบครอบครัว อาจมีโอกาสนในการเปลี่ยนแปลงภายในระบบความสัมพันธ์ได้

การตั้งกฎ (enactment) เป็นการเปลี่ยนเส้นทางการสื่อสารระหว่างนักจิตวิทยาและครอบครัว เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางการสื่อสารและพฤติกรรมในสมาชิกครอบครัวกล่าวได้ว่า เทคนิคการตั้งกฎเป็นตัวกลางความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัว โดยเอื้อให้สะดวกต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง จุดประสงค์ของวิธีการนี้เพื่อให้สมาชิกครอบครัวเห็นปฏิสัมพันธ์ต่อกันและทำทนายกฎรูปแบบเดิมซึ่งสามารถช่วยเหลือให้สมาชิกครอบครัวมีการควบคุมพฤติกรรม ทำให้สมาชิกครอบครัวตระหนักรู้ถึงวิธีการติดต่อที่กำลังใช้อยู่ได้มากขึ้น

ปฏิสัมพันธ์ตามธรรมชาติของครอบครัว (working with spontaneous interaction) คือ การให้ความสนใจกับพฤติกรรมบางอย่างที่แสดงออกมาในห้องการบำบัด ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ก่อวนหรือผิดปกติ เช่น การตะคอก การโทษผู้อื่น การบังคับ ด้วยวิธีนี้จะสามารถเห็นถึงพลวัตรการมีปฏิสัมพันธ์ของ

ครอบครัวได้โดยตรง นักจิตวิทยาสามารถใช้โอกาสนี้ในการช่วยให้ครอบครัวตระหนักถึงรูปแบบของปฏิสัมพันธ์ที่มีสิ่งใดบ้างที่ควรทำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

การสร้างขอบเขต (boundary making) ครอบครัวต้องการขอบเขตที่แตกต่างกันในแต่ละช่วงของการพัฒนาการ ครอบครัวอาจจะต้องใช้ขอบเขตที่เข้มงวดในช่วงที่ลูกยังเป็นเด็ก และขอบเขตที่ยืดหยุ่นมากขึ้นเมื่อลูกเป็นวัยรุ่น เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการที่ต่างกันในแต่ละช่วง การช่วยเหลือในเทคนิคนี้คือ ช่วยให้ครอบครัวแก่นิยามหรือเปลี่ยนแปลงขอบเขตภายในครอบครัวที่เป็นปัญหา

การสร้างความเข้มข้น (intensity) คือ การเปลี่ยนการติดต่อสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพด้วยการใช้ความกดดัน เช่น โทณเสียง ความดั่ง จังหวะ และการเลือกใช้คำพูด วิธีนี้จะทำลายรูปแบบสมดุลเดิม ๆ ของครอบครัวลง ทำลายการรับรู้ความเป็นจริงของครอบครัว

การปรับโครงสร้าง (restructuring) เป็นหัวใจสำคัญของวิธีการเชิงโครงสร้าง เป้าหมาย คือ เปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัวทำให้ครอบครัวทำงานได้ดีขึ้นโดยการเปลี่ยนลำดับขั้นและรูปแบบปฏิสัมพันธ์ เช่น การที่อำนาจตกไปอยู่ในทุกคนในครอบครัว วิธีการนี้สามารถปรับได้ผ่านการตั้งกฎ การสร้างความไม่สมดุลและขอบเขตของครอบครัวได้

เทคนิคการปรับสมรรถนะ (shaping competence) ช่วยเหลือครอบครัวและสมาชิกให้มีการทำงานที่เหมาะสมมากขึ้นโดยเน้นถึงพฤติกรรมเชิงบวก อาจเสริมแรงผู้ปกครองที่ทำให้ลูกประพฤติตนดีขึ้น แม้ว่าผู้ปกครองจะทำได้เพียงชั่วคราว ทั้งนี้ ควรเสริมแรงสมาชิกครอบครัวในการทำสิ่งที่ถูกต้องหรือมีการตัดสินใจที่เหมาะสม

การวินิจฉัยครอบครัว (diagnosing) เป็นการอธิบายความสัมพันธ์เชิงระบบของสมาชิกครอบครัวทั้งหมด ช่วยให้เห็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องปรับหรือเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ครอบครัวมีการพัฒนาการวินิจฉัยเป็นสิ่งที่ควรทำเป็นลำดับต้น ๆ ในกระบวนการให้ความช่วยเหลือด้านครอบครัว

การเพิ่มปัญญาแก่ครอบครัว (adding cognitive constructions) ผ่านการแนะนำให้ข้อมูลที่สำคัญแก่ครอบครัว นำเสนอตัวอย่างกรณีศึกษาและแนวทางแก้ไข การสะท้อนข้อมูลจากประสบการณ์และความรู้ของครอบครัว

การให้เรียนรู้ผ่านตัวอย่างโดยลงมือ (pragmatic fictions) คือ ช่วยสมาชิกครอบครัวให้เปลี่ยนแปลงผ่านการเข้าใจความเป็นจริงมากขึ้น เช่น การบอกเด็กที่มีการกระทำไม่สมวัยเป็นระยะ การสะท้อนการต่อต้านของครอบครัว ซึ่งพวกเขาอาจหาสาเหตุว่าเพราะอะไรจึงมีพฤติกรรมแบบที่ตนเองเป็นอยู่ และสร้างความเปลี่ยนแปลงในวิถีของตนเอง รวมทั้งกระตุ้นให้ครอบครัวร่วมกันค้นหาทางเลือกอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับปัจจุบัน อาจมีการฝึกพฤติกรรมในห้องบำบัดร่วมด้วย

## บทบาทของนักจิตวิทยา

ในช่วงแรกของการบำบัดนักจิตวิทยาจะเข้าร่วมกับครอบครัวและรับบทบาทเป็นผู้นำ ในช่วงที่สองจะวางร่างโครงสร้างพื้นฐานของครอบครัวและวินิจฉัยปัญหา ในช่วงสุดท้ายจะช่วยเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัวโดยใช้หลายเทคนิคเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ นักจิตวิทยาต้องมีความสามารถในการตีความสิ่งที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวได้อย่างถูกต้อง และมีเครื่องมือหลายอย่าง

ที่นำมาใช้ช่วยเหลือครอบครัว อีกนัยหนึ่งนักจิตวิทยาจะทำหน้าที่เหมือนผู้กำกับ โดยสร้างฉาก ออกแบบ การมีส่วนร่วมของสมาชิก เมื่อสร้างฉากได้สำเร็จ นักจิตวิทยาจะอยู่รอบนอกเพื่อทำการสังเกต เมื่อมีการ ย้อนกลับไปสู่รูปแบบครอบครัวที่ไม่เหมาะสมจะเข้าไปวิจารณ์และท้าทายสมาชิกครอบครัว แต่ที่สำคัญ นักจิตวิทยาจะไม่ใช่ผู้เล่นในฉากของครอบครัว และคอยรักษาระยะที่เหมาะสมกับครอบครัวที่รับการ บำบัด ดังนั้นจึงทำงานเพื่อเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัวโดยไม่เข้าไปเป็นส่วนหนึ่ง เพื่อให้ ครอบครัวโดยรวมสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีคุณภาพ (Gladding, 2019, pp. 302-303)

### การประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับการบำบัดครอบครัวแบบโครงสร้าง

การให้การบำบัดครอบครัวเชิงบวก (positive family therapy) ทำได้โดยผสมหลายทฤษฎีและ จิตวิทยาเชิงบวกที่ใช้แนวทางในการสร้างหรือค้นหาจุดแข็ง (strengths) ของครอบครัว โดยสร้างการ เติบโตของสมาชิกในครอบครัวแต่ละคน ทั้งนี้ การให้การบำบัดครอบครัวมีรากฐานการมองครอบครัวที่ เป็นระบบ ซึ่งการบำบัดครอบครัวเชิงบวกไม่ได้มีระบบแนวคิดที่ซับซ้อนต่างไปจากทฤษฎีการบำบัด ครอบครัวก่อนหน้านี้ที่ให้ความสำคัญกับข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดและการวิเคราะห์ครอบครัว การบำบัด ครอบครัวเชิงบวกถูกออกแบบมาเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวแต่ละคนสร้างโครงสร้างครอบครัวใหม่ให้อยู่ บนพื้นฐานของความเป็นจริง เน้นความรับผิดชอบจากสมาชิกในครอบครัวที่นำมาสู่เป้าความสำเร็จ บางอย่าง โดยเน้นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างยั่งยืนเนื่องจากปัญหาของแต่ละบุคคลถูกจัดการสร้าง เสริมพันธมิตรของครอบครัวที่จะจัดการปัญหาโดยใช้ทักษะอารมณ์เชิงบวก และจบลงด้วยการเป็น ครอบครัวที่มีความสุข ซึ่งจากการศึกษาเอกสารพบว่าการบำบัดครอบครัวเชิงบวกมีเทคนิคที่น่าสนใจ มากมาย ผู้เขียนขอแนะนำโดยสังเขป ดังนี้ (Conoley & Conoley, 2009, pp. 1-52)

1. เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพและค้นหาจุดแข็งของครอบครัว (initial rapport building and strengths finding) ดำเนินการสร้างควมไว้วางใจ จูงใจ ด้วยการพูดคุยเรื่องทั่วไป โดยอาจใช้ ทักษะคำถามปลายเปิด สะท้อนความ สรุปความทำการตั้งกติกาในการพูดคุย และสำรวจข้อมูลของ สมาชิกแต่ละคนในครอบครัว ซึ่งการบำบัดรูปแบบนี้จะให้ความสนใจต่อจุดแข็งและข้อดีของสมาชิกแต่ละ คนในครอบครัว ไม่เน้นการวิเคราะห์ปัญหาครอบครัวในเชิงลึก โดยเริ่มต้นอาจคลายความกังวลของ ครอบครัวและสร้างความร่วมมือกันภายในของครอบครัวก่อน จากนั้นเริ่มวางแผนที่จะส่งเสริมความสุขให้ เกิดขึ้นในครอบครัว ในขั้นนี้จำต้องอาศัยเทคนิคการเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว (joining) โดย อาศัยแนวคิดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางของ Carl Rogers ในการสร้างสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือ ได้แก่ การสอดคล้องกลมกลืน (congruence) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) การเข้าอกเข้าใจ (empathy) นอกจากนี้ยังกล่าวถึงความเป็นกลาง (neutrality) ที่ผู้ให้การ บำบัดจำเป็นต้องมีเพื่อสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือ

2. การใช้พลังบวกหรือเน้นจุดแข็ง (punctuating the positive or focusing on strengths) ให้ความสนใจจุดแข็งและเอื้อให้เกิดพลังบวกในครอบครัว ชวนมองความสามารถของครอบครัวที่มีทำให้

เกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงอย่างเข้มข้น และสร้างความหวัง เทคนิคที่กล่าวถึงคือ Columbo technique เป็นการใช้คำถามเพื่อสร้างความกระจ่างในจุดแข็งของครอบครัวที่อาจนำไปสู่เป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในครอบครัวได้ นอกจากนี้การใช้เทคนิคการถามซ้ำ (repetitive questions) เชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงความคิดที่วางแผนไปสู่เป้าหมายช่วยให้เห็นแผนที่จะแก้ไขปัญหาที่ชัดเจนขึ้น และสนับสนุนการมีอารมณ์เชิงบวก (positive emotions) ซึ่งเป็นจุดแข็งที่ควรส่งเสริมให้เกิดการคิด แก้ไขปัญหาเชิงสร้างสรรค์ขึ้นในครอบครัว

3. การสร้างกรอบใหม่ (reframing) การชวนให้สมาชิกในครอบครัวมีมุมมองที่เป็นทางเลือกอื่น นอกจากสิ่งที่ตนคิดว่าถูก เช่น พ่อเป็นคนโมโหร้ายตลอดเวลา แม่ไม่เคยมีเวลาวางให้ฉัน น้องเป็นคนสกปรก การเปลี่ยนกรอบความคิดดำเนินการโดยการแปลความข้อมูลจากที่สมาชิกเล่าใหม่จากมุมมองเดิมที่ไม่มีความยืดหยุ่นหรือมีปัญหา โดยอาจมีการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติมด้วย ทั้งนี้ยังให้ความสนใจกับการเปลี่ยนกรอบแนวคิด ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงจากเป้าหมายด้านลบไปสู่การมีเป้าหมายพฤติกรรมด้านบวก

4. การส่งเสริมความเป็นพ่อแม่ (parent as model) ส่งเสริมให้พ่อแม่มองเห็นตนเองว่าเป็นตัวแบบ ที่ทรงพลัง มีความสำคัญต่อการผลักดันสมาชิกรุ่นใหม่ในครอบครัว โดยเน้นบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ ต้องมีความรับผิดชอบ ตอบสนองด้านความรู้สึกต่อลูก ไม่เน้นการลงโทษ หน้าที่ของนักจิตวิทยาคือการพูดคุยถึงประสบการณ์ ค้นหาและท้าทายความสามารถ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำความเข้าใจจุดแข็งที่จะให้จัดการปัญหาในครอบครัวได้

5. การสร้างกติกาใหม่ (enactment) เป็นเทคนิคที่แนะนำให้ใช้ในจังหวะที่สมาชิกในครอบครัว มีประสบการณ์การเติบโต หรือจังหวะที่จะฝึกเพื่อเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์การให้การบำบัด อาจมีการฝึกบทบาทสมมติ (role play) ซึ่งเป็นเทคนิคที่สำคัญโดยมีผู้ให้การบำบัดทำหน้าที่ผู้สอน (coach) เพื่อฝึกทักษะการสื่อสารในครอบครัว (communication skills) เช่น เมื่อเด็กไม่ยอมอาบน้ำพ่อแม่ควรถามหรือตอบสนองด้วยคำถามที่สุภาพและมีความสุข หรือใช้การกระตุ้นทางบวกที่ทำให้เกิดพฤติกรรม พ่อแม่ควรได้รับการฝึกใช้ความสุภาพและวิถีแห่งความสุขในการชวนเด็กอาบน้ำ เนื่องจากเด็กต้องการการเสริมแรงอย่างมากในการกระทำพฤติกรรมมากกว่าการได้รับการบ่นหรือตำหนิจากผู้ปกครอง

6. การค้นหาข้อยกเว้นแห่งปัญหา (finding exceptions) เป็นการสำรวจประสบการณ์ที่เคยสำเร็จ ชวนให้มองและเข้าใจถึงคุณค่าของจุดแข็งที่ผ่านมาว่าเคยกระทำสำเร็จ มีจุดแข็งจากเหตุการณ์นั้นอะไร นำมาปรับใช้อย่างไรได้บ้าง สิ่งที่ต้องระวังคือคำถามที่เป็นอุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลงหรือรายละเอียดบางอย่างที่อ่อนไหว เช่น การถามที่สื่อการตำหนิอีกฝ่าย การตัดสินด้วยมายาคติทางสังคม

จากข้อมูลข้างต้น ผู้เขียนขอเสนอแนวทางการให้การบำบัดครอบครัวแบบโครงสร้าง ร่วมกับเทคนิคการบำบัดครอบครัวเชิงบวก เป็นตารางดังนี้ (Gladding, 2019, p. 291-307; Conoley & Conoley, 2009, pp. 1-52)

## ตารางที่ 1 แสดงตัวอย่างแนวทางให้การบำบัดครอบครัวแบบโครงสร้างร่วมกับเทคนิคจิตวิทยาเชิงบวก

| ครั้งที่ | ขั้นตอน       | แนวคิดและเทคนิค                                                                                                                                                                                                           | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | ขั้นเริ่มต้น  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การสร้างสัมพันธภาพ</li> <li>- การสำรวจปัญหา</li> <li>- การตั้งกฎ</li> <li>- ค้นหาจุดแข็งของครอบครัว</li> </ul>                                                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพและความรู้สึกแห่งการช่วยเหลือ</li> <li>2. สำรวจข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการให้ความช่วยเหลืออย่างรอบด้าน</li> <li>3. ค้นหาจุดแข็งของสมาชิกในครอบครัวแต่ละคน</li> <li>4. เพื่อประเมินก่อนกระบวนการให้การบำบัดครอบครัว</li> </ol>                                                                                                |
| 2        |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การสำรวจปัญหา</li> <li>- การจำลอง</li> <li>- การวินิจฉัยครอบครัว โดยใช้แผนผังครอบครัว</li> <li>- ปฏิสัมพันธ์ตามธรรมชาติของครอบครัว</li> <li>- ค้นหาจุดแข็งของครอบครัว</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทำความเข้าใจปัญหาและสาเหตุของครอบครัว โดยการเขียนแผนภาพครอบครัว</li> <li>2. รวบรวมข้อมูลครอบครัว เช่น ศีรษะระบบย่อยในครอบครัว บทบาทในครอบครัว กฎกติกา ขอบเขตอำนาจ และจุดแข็งของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว</li> <li>3. เพื่อเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวโดยเข้าไปเป็นผู้เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง</li> </ol>                                    |
| 3        | ขั้นดำเนินการ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- รวมกันตั้งเป้าหมายและวางแผนแก้ไขปัญหา</li> <li>- ใช้พลังบวกหรือเน้นจุดแข็ง</li> <li>- การวางกรอบใหม่</li> <li>- การปรับโครงสร้าง</li> <li>- การสร้างขอบเขต</li> </ul>            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อร่วมกันระหว่างผู้บำบัดและครอบครัวในการตั้งเป้าหมายและวางแผนแก้ไขปัญห</li> <li>2. เพื่อร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาครอบครัวโดยใช้แผนภาพครอบครัว</li> <li>3. เพื่อเอื้อให้ครอบครัวเกิดการปรับ แก้ไข และเติบโตในเชิงบวก เช่น การปรับขอบ การปรับโครงสร้างครอบครัว การสร้างกติกาใหม่ การกระจายอำนาจ</li> </ol>                                          |
| 4        |               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้พลังบวกหรือเน้นจุดแข็ง</li> <li>- การเพิ่มปัญญาแก่ครอบครัว</li> <li>- การสร้างกรอบใหม่</li> <li>- เรียนรู้ผ่านตัวอย่างโดยลงมือ</li> <li>- ส่งเสริมความเป็นพ่อแม่</li> </ul>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกครอบครัวได้ฝึกการใช้จุดแข็งในการแก้ปัญหา เช่น การสื่อสาร ความรัก ความอ่อนโยน ความหวังดี</li> <li>2. เพื่อให้ข้อมูลหรือองค์ความรู้ที่จำเป็นต่อการมีความสุขในครอบครัว เช่น บทบาทหน้าที่ การสื่อสาร หรืออาจนำเสนอผ่านตัวแบบครอบครัวที่ดี</li> <li>3. สำรวจและเตรียมครอบครัวเพื่อรับมือกับอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นภายในครอบครัว</li> </ol> |
| 5        | ขั้นสรุป/ยุติ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ค้นหาข้อบกพร่องแห่งปัญหา</li> <li>- เทคนิคการปรับสมรรถนะ</li> <li>- การค้น</li> <li>- การให้การยืนยันกับสมาชิกครอบครัว</li> </ul>                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการให้การบำบัดครอบครัว</li> <li>2. เพื่อสำรวจอุปสรรคและวางแผนจัดการอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในครอบครัว</li> <li>3. เพื่อการให้กำลังใจ ส่งเสริม และสนับสนุนด้านกำลังใจแก่ครอบครัว</li> <li>4. เพื่อประเมินผลหลังกระบวนการให้การบำบัดครอบครัว</li> </ol>                                                        |

อย่างไรก็ตาม ในการปฏิบัติงานจริงไม่จำเป็นต้องใช้กรอบการบำบัดอย่างตรงไปตรงมา ควรยืดหยุ่นกระบวนการบำบัดตามแต่ละบริบทของครอบครัว และแนวทางให้การบำบัดนี้ผู้เชี่ยวชาญทางทบทวนแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องซึ่งยังมิได้ผ่านกระบวนการวิจัย จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจในการนำไปทดลองใช้ด้วยกระบวนการวิจัยต่อไป

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้เขียนขอเสนอการวิจัยที่เกี่ยวข้อง 3 เรื่องพอสังเขป ดังนี้

วรุณี ขาติประสิทธิ์ (2553) ศึกษาการใช้เทคนิคเฉพาะอย่างในการให้การปรึกษารอบครัวตามทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวของครอบครัวต่อความเข้มแข็งของครอบครัวหย่าร้าง ทำการทดลองในกลุ่มตัวอย่างครอบครัวจำนวน 4 ครอบครัว ผลการศึกษาที่สำคัญพบว่า ครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการปรึกษาโดยใช้เทคนิคเฉพาะอย่างในการให้การปรึกษารอบครัวตามทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว หลังการทดลองมีความเข้มแข็งของครอบครัวมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Jiménez, Hidalgo, Baena, León, & Lorence (2019) ทำการศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดโครงสร้างครอบครัวเชิงกลยุทธ์ในวัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิตและครอบครัวทำการศึกษาในครอบครัวและวัยรุ่น 41 ครอบครัว โดยการประเมินก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมในตัวแปรปัญหาพฤติกรรม ด้วยตัวแปรความรู้สึกถึงการเป็นพ่อแม่ การเป็นพ่อแม่เชิงปฏิบัติ การให้ความช่วยเหลือของพ่อแม่ และการทำหน้าที่ครอบครัว ผลการศึกษาในภาพรวมสนับสนุนให้ใช้การบำบัดโครงสร้างครอบครัวเชิงกลยุทธ์ในการพัฒนาครอบครัวตามแต่ละมิติบุคคลในวัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิต

Láng (2018) ทำการศึกษาโครงสร้างครอบครัว หน้าที่ครอบครัว และความสุขในวัยรุ่น: มุมมองหลากหลายมิติทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำหน้าที่ครอบครัวและมิติความสุขโดยอิง EPOCH model (เป็นการประเมินหลากหลายมิติที่อิงแนวคิด PERMA ของ Seligman ปี 2011) ทำการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่น 158 คน แบ่งเป็นชาย 65 คน และหญิง 93 คน เป็นวัยรุ่นที่มีโครงสร้างครอบครัวต่างจากการประเมินหน้าที่ครอบครัวและความสุข กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 16.31 ปี ( $SD = .87$ ) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ครอบครัวที่มีการทำหน้าที่แบบสมดุลมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสุข ขณะที่การทำหน้าที่ไม่สมดุลมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความสุข ทั้งนี้ตัวแปรความสามัคคีของครอบครัวสามารถพยากรณ์การยอมรับอารมณ์ความสุขได้ ขณะที่องค์ประกอบทางปัญญาด้านความสุขพยากรณ์ความยืดหยุ่นของครอบครัวได้

จะเห็นได้ว่า การวิจัยส่วนใหญ่นำทฤษฎีการบำบัดครอบครัวเชิงโครงสร้างมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ และได้มีงานวิจัยบางส่วนที่ผนวกเอาแนวคิดด้านจิตวิทยาเชิงบวกเข้าไป ซึ่งผู้เขียนมองว่าเป็นจุดเด่นที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการ และจำเป็นต้องการงานวิจัยรองรับเพิ่มเติมอีกจำนวนหนึ่ง

## สรุป

การบำบัดครอบครัวเชิงโครงสร้างจะสนใจว่า องค์ประกอบของระบบย่อยภายใต้โครงสร้างมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร มีความสมดุลหรือมีความกลมเกลียวกันขนาดไหน การสื่อสารแสดงความคิดเห็นของครอบครัวทำงานอย่างไร และรูปแบบการสื่อสารที่มีปัญหายังพัฒนาและยังคงอยู่ได้อย่างไร ดังนั้นวิธีการเชิงโครงสร้างให้ความสำคัญว่า ครอบครัวทุกครอบครัวมีโครงสร้างที่แสดงให้เห็นผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก ครอบครัวที่มีโครงสร้างที่เหมาะสมจะมีการจัดระเบียบ สามารถปรับตัวกับด้านสิ่งแวดล้อมและวิกฤตได้ดี การเริ่มบำบัดทำโดยวิเคราะห์ระบบย่อยระหว่างคู่สมรสด้านผู้ปกครองและด้านพี่น้องขอบเขตระหว่างระบบย่อย รวมถึงบทบาทกฎและอำนาจภายในครอบครัวเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึง นอกจากนี้ การบำบัดจะมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้นหากผนวกการบำบัดครอบครัวเชิงบวกเข้ามาช่วย เช่น การใช้จุดแข็งของสมาชิกครอบครัวแต่ละคนมาใช้ การสร้างอารมณ์เชิงบวก การพัฒนาความหวัง รวมถึงประเด็นด้านความสุขควรได้รับการตระหนักถึงอย่างยิ่ง

## บรรณานุกรม

- เพ็ญภา กุลนภาดล. (2559). **การปรึกษาครอบครัว**. ชลบุรี: เนติกุลการพิมพ์.
- มานิช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิชย์. (2558). **จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มาลินี อยู่ใจเย็น, สุทธนันท์ กัลละ, ศศิวิมล บุรณะเรข และไชนภา แก้วจันทรา. (2561). การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคซึมเศร้าในชุมชนแออัดแห่งหนึ่ง. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีกรุงเทพ**. 34(3), หน้า 100-107.
- วัลภา บุรณกลัศ. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัวกับความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนแห่งหนึ่ง เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. **วารสารพยาบาลตำรวจ**. 9(2), หน้า 25-33.
- วรุณี ขาติประสิทธิ์. (2553). **การใช้เทคนิคเฉพาะอย่างในการให้การปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวของครอบครัวต่อความเข้มแข็งของครอบครัวหย่าร้าง**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาให้การศึกษา, มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- หลังเฟินโม. (2560). ปัญหาครอบครัวในสังคมไทย: ภาพสะท้อนจากนวนิยายไทยช่วง พ.ศ. 2508–2557. **วารสารศิลปศาสตร์ปริทัศน์**. 12(23), หน้า 1-12.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2554). **จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว** (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ณะชานันท์ และทัศนาก ทองภักดี. (2554). **รายงานการวิจัยปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน**. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Buehler, C., & Welsh, D.P. (2009). A process model of adolescents' triangulation into parents' marital conflict: The role of emotional reactivity. **Journal of Family Psychology**. 23(2), pp. 167–180. <https://doi.org/10.1037/a0014976>
- Conoley, C.W., & Conoley, J.C. (2009). **Positive Psychology and Family Therapy**. New Jersey: JohnWiley & Sons.
- Gladding, S.T. (2019). **Family Therapy History, theory, and Practice** (7<sup>th</sup> ed.). USA: Pearson Education.
- Jiménez, L., Hidalgo, V., Baena, S., León, A., & Lorence, B. (2019). Effectiveness of Structural-Strategic Family Therapy in the Treatment of Adolescents with Mental Health Problems and Their Families. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. 16(7), p. 1255. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071255>.



- Jones, K., Lettenberger, C., & Wickel, K. (2011). A structural/strategic lens in the treatment of children with obesity. **The Family Journal**. 19, pp. 340–346.
- Kindsvatter, A., Duba, J.D., & Dean, E.P. (2008). Structural techniques for engaging reluctant parents in counseling. **The Family Journal**. 16, pp. 204–211.
- Láng, A. (2018). Family Structure, Family Functioning, and Well-Being in Adolescence: A Multidimensional Approach. **International Journal of Humanities and Social Science**. 8(2), pp. 24-31.
- Minuchin, S. (1974). **Families and Family Therapy**. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Minuchin, S., & Nichols, M.P. (1998). **Family healing: Strategies for hope and understanding**. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**. 55, pp. 5-14.